

《健康づくり運動計画を取り入れることを本気でお試しください。》

健康で生き生きとした日常を送ることは一番の幸せです。ところが最近では足腰が弱るなど、健康問題を抱えている人が多くなりました。誰でも日常生活の習慣からちょっとしたことで健康を害してしまう事が起こります。

歩行の時に感じる不安や、体が重いか肩こりや腰痛をかかえていませんか？

健康は財産です！正しい知識を身につけるだけで、見違える程快適な生活が送れます。

第1回	<p>元気なシニアのために絶対に抑えておきたい基本 シリーズ1</p> <p>何歳からでも筋肉をつけ若返ることができる！</p> <p>3月5日(日)13:30～15:00 ユニコムプラザ 3Fコミュニケーションルーム5</p> <p>講師 鳥越健太郎氏(理学療法士・リハビリ)</p>
第2回	<p>元気なシニアのために絶対に抑えておきたい基本 シリーズ2</p> <p>何歳からでも筋肉をつけ若返ることができる！</p> <p>3月30日(木)15:10～16:50 ユニコムプラザ 3Fコミュニケーションルーム4</p> <p>講師 鳥越健太郎氏</p>

主催:コミュニティソーシャルサポート(CSS)



鳥越 健太郎氏
理学療法士 15年目
北里大学医療衛生学科卒
豊富な対処経験のもとに的確なアドバイスをします。運動・食事・休養について絶対にはずしてはいけないポイントがあります。

日時:2017年3月5日(日)13:30～/3月30日(木)15:10～

会場:ユニコムプラザ3F コミュニケーションルーム4&5(定員に達し次第締め切ります)

参加費:シリーズ1、シリーズ2 各1,000円 当日受付でお支払ください。

元気なシニアのために絶対に抑えておきたい基本シリーズ(①3/5 ②3/30) <申込書>

No. _____
H29年 月 日

送付先FAX: 042-726-4422

ふりがな 氏名	男 女 オ	3月5日 (シリーズ1) <input type="checkbox"/> 参加する	3月30日 (シリーズ2) <input type="checkbox"/> 参加する
住所:〒	TEL:	FAX:	email:

<申込>FAX、封書、ハガキ、または電子メールでコミュニティソーシャルサポートへ ユニコムプラザさがみはら 〒252-0303 相模原市南区相模大野3-3-2 bono相模大野サウスモール3F シェアード①

<春です！健康づくりに元気に仲間にご参加しませんか。今回は100名以上の規模のキャンペーンです。>

今年(2016年4月～2017年3月)は、相模原市との協働事業として今、注目が高まっているポールdeウォーキング(ノルディックウォーキングとポールウォーキングの2種類)体験教室を70回近く開催し健康促進に努めてきましたが、いよいよ3月は総仕上げであり、スタートです。自然がとりわけすがすがしい季節に郊外を楽しみましょう。

主催・(社)神奈川健生ノルディックウォーキングクラブ(KNWC)ノルディックウォーキングさがみ協議会

早春の相模原公園を訪ねるノルディック&ポールウォーキング

日時:平成29年3月5日(日)

9時50分集合

小田急線・相模大野駅中央改札口

コース:相模大野中央公園から
県立相模原公園(約6km)

参加費:1,000円ポールレンタルは
別途500円
(弁当持参)

申込み〆切2月25日(土)

お問い合わせは



ポールを使うことで
通常の歩行より30%も
運動力がアップします！
足腰をきたえたい人、リハ
ビリ中の人、体重を減らし
たい人、いつまでも健康を
継続したい人、歓迎です。

お問い合わせ:コミュニティソーシャルサポート(FAX:042-726-4422 Eメール wanowa7@gmail.com 又は
電話 080-5654-2003
HP: <http://wanowa.com/>(詳しい内容がご覧になれます) 担当:TAKAYAMA